

Séance 1 : la classification des aliments

Durée : 45min

Compétences :

- ✓ Extraire les informations pertinentes d'un document et les mettre en relation pour répondre à une question.
- ✓ Rendre compte des observations, hypothèses en utilisant un vocabulaire précis.

Matériel à prévoir :

- Image (route)
- Doc 1 (aliments à découper)

Déroulement de la séance :

Phase 1 (accroche)/collectif/10min

- Introduction : de quoi notre corps a-t-il besoin chaque jour pour fonctionner ? (on a besoin de boire, manger, respirer...)
- Montrer la photo de la route puis demander :



- Que représente cette photo ? (une route qui se sépare en 2 et qui aboutit à des aliments différents : d'un côté les aliments gras et d'un autre des fruits et légumes symboles d'une alimentation saine)
- Pensez-vous qu'il faille s'interdire de manger des hamburgers ? (convenir avec les élèves qu'il est important de se faire plaisir mais à condition d'équilibrer son alimentation)
- Que signifie manger équilibré ? (les élèves expriment leurs idées)

Phase 2 (recherche) /groupe de 3 ou 4/ 20min – comment classer les aliments ?

- Comment pouvons-nous classer ces aliments ? Essayez de faire différents groupes d'aliments (doc 1)
- Les élèves travaillent par groupes de 3 ou 4
- Chaque groupe propose ses idées (à noter au tableau)
- Synthèse :

Les aliments peuvent être classés selon les familles suivantes : eau, fruits/légumes, féculents (céréales, pain, pâtes), viandes/poisson/œuf/, les produits laitiers, huiles et matières grasses, produits sucrés.

Phase 3 (trace écrite) / collectif/ 10min

Les aliments que nous mangeons sont variés, on les classe en 7 familles :

- Les sucres : bonbons, sodas, chocolat...
- Les matières grasses : beurre, huile...
- Les viandes, poissons et œufs ☑ Les produits laitiers : lait, yaourt, fromage...
- Les fruits et légumes
- Les féculents : pain, pâtes, riz, céréales...
- Les boissons non sucrées : eau, thé, café...

Phase 4 (prolongement)/collectif/ 5min

Montrer la vidéo de Canopé : pourquoi est-ce représenté sous forme de pyramide ?

<http://passion-ecole.eclablog.com/>